

Microsoft Natural Multimedia keyboard



Logitech Cordless Comfort Duo



Trust Comfortline

Ergonomische toetsenborden

Typen zonder pijn!

Last van pijn in je polsen en armen als je te lang achter de computer zit? Misschien ligt het aan je toetsenbord! Een slecht toetsenbord kan immers leiden tot ernstige lichamelijke klachten, ook wel RSI genoemd. Met een ergonomisch toetsenbord heb je daar in principe geen – of toch minder – last meer van.

Al ooit gehoord van RSI? Wij anders wel! RSI staat voor Repetitive Strain Injury en is een 'ziekte' waarvan vooral fervente computeraars last hebben. Door te vaak dezelfde bewegingen uit te voeren (zoals typen op het toetsenbord of werken met de muis), kan je pijn krijgen in de pols, armen, schouders en nek. Maar niet alleen foute bewegingen kunnen RSI veroorzaken, het gaat eigenlijk meer om een samenwerking van verschillende factoren. Meer over RSI en hoe je het kan voorkomen, kan je vinden op de website van de Nederlandse RSI-vereniging [**www.rsi-vereniging.nl**]. Feit is echter dat een slechte houding aan je bureau ernstige lichamelijke klachten kan veroorzaken. Wij hebben al een hele tijd last van dit fenomeen (we werken namelijk volledige dagen aan de computer) en zijn dan ook bijzonder benieuwd of deze toetsenborden de helse spierpijnen kunnen verlichten. Of zullen we toch weer bij de kinesist moeten aankloppen?

Logitech Cordless Comfort Duo

Logitech heeft helaas geen alleenstaand ergonomisch toetsenbord in haar gamma. We moesten het dus doen met – een uiteraard veel duurdere – combinatie van toetsenbord en muis. Over de muis gaan we het hier niet hebben, want dat zou niet eerlijk zijn ten opzichte van de andere toetsenborden. Voor € 124,95 krijg je een pracht van een toetsenbord in handen: knap zwart design, met een bijzonder mooie vormgeving. Bovendien is het draadloos en krijg je er een optische muis bij. Het geheel is vrij zwaar en ook de afneembare polssteun getuigt van kwaliteit en stevigheid. Wij vonden de polssteun alvast een verademing. Het toetsenbord zelf kan je gewoon plat leggen of aan de hand van twee zijsteuntjes verhogen. Het was zeker even wennen aan de plaatsing van de toetsen en de welving van het toetsenbord, maar na verloop van tijd merkten we dat we alweer vlotjes aan het typen waren. Toch moeten we opmerken – maar dat geldt voor alle ergonomische toetsenborden – dat het geen sinecure is om met een dergelijk toetsenbord te werken als je niet blind kan typen. Hun design is er namelijk zo op gemaakt dat je niet met je rechterhand de toetsen aan de linkerkant kan gebruiken, zonder acrobatische toeren uit te halen. En dat is natuurlijk niet de bedoeling. Maar wie een beetje blind kan typen, zal wel weg kunnen met de plaatsing van de toetsen. Wat ons aanvankelijk bijzonder stoorde (en dit heeft niet met het niet kunnen typen te maken) is het feit dat de commandotoetsen verticaal geplaatst werden. Hierdoor druk je vaak op de verkeerde knop, en dat is knap lastig. Maar ook dat went natuurlijk. Handig zijn wel de extra sneltoetsen. En eerlijk is eerlijk: typen op dit toetsenbord is écht rustgevend voor de polsen en armen!



CONCLUSIE

Het toetsenbord van Logitech is behoorlijk duur, maar je krijgt er heel wat voor in ruil: knap design, afneembare polssteun, draadloos… en vooral: het werkt erg rustgevend voor onze arme polsen! Jammer dat Logitech dit toetsenbord niet apart verkoopt…

WIE-VAN-DE-3-SCORE

Gebruiksgemak:
Functionaliteiten:
Prijsscore:
Wie-van-de-3-score: 65%

PRODUCTINFO
Naam: Cordless Comfort Duo
Fabrikant: Logitech,
[**www.logitech.com**]
Prijs: € 124,95

Microsoft Natural Multimedia Keyboard

Het ergonomisch toetsenbord van Microsoft is een beetje op dezelfde leest geschroeid als dat van Logitech, tenminste als je kijkt naar de vorm. Ook hier werd het klavier als het ware in twee gesplitst en verhoogd in het midden. Omdat we al een beetje gewend zijn aan deze toetsenplaatsing ondervinden we niet meer zoveel problemen met het vinden van onze toetsen. Alleen jammer dat Microsoft de middelste toetsen niet gewoon breder heeft gemaakt, zoals bij Logitech. Het is een detail, maar het zijn de details die het 'm doen! Wél positief is de extra lange Delete-toets. Helaas staan ook hier de commandotoetsen verticaal. Tot onze grote verbazing verdween de Insert-toets uit het blokje met commandotoetsen en moest het verhuizen naar een functietoets bovenaan. Jammer, want om het te activeren moet je zorgen dat je de F-lock-toets ingeschakeld hebt. Dit toetsenbord heeft overigens zijn naam niet gestolen: het werd uitgerust met een achttal multimedia- en zeven sneltoetsen, voor onder andere Mijn Documenten, e-mail en Messenger. Ook een F-lock-toets (waarmee je de functietoetsen een hele serie andere functies kan toewijzen) is zoals reeds gezegd aanwezig en die misten we eigenlijk wel bij Logitech. Over naar het belangrijkste nu: hoe zit het met de ergonomie? Ook dit toetsenbord is vrij rustgevend voor de polsen, maar we vonden het bijzonder jammer dat je de polssteun niet kan verwijderen, die zit namelijk vast aan het toetsenbord. Dit zorgt wel voor grote stabiliteit, maar dat vonden we ook bij Logitech terug, dat wél een afneembare polssteun heeft. Verder een dikke pluim voor de Healthy computing-guide (helaas in het Engels), die je vertelt hoe je best moet gaan zitten, welke positie je scherm moet hebben en hoe je moet typen. Dit hoort absoluut bij een ergonomisch toetsenbord te zitten.





CONCLUSIE

Microsoft zorgt voor een uitgebreid toetsenbord, dat behoorlijk rustgevend is. Alleen jammer van de niet-afneembare polssteun. Niettemin een uitstekende prijs/kwaliteitverhouding!

WIE-VAN-DE-3-SCORE

Gebruiksgemak:
Functionaliteiten:
Prijsscore:
Wie-van-de-3-score: 73%

PRODUCTINFO
Naam: Natural Multimedia keyboard
Fabrikant: Microsoft,
[**www.microsoft.be**]
Prijs: € 54,90

Wie van de 3

Trust Comfortline



Trust pakt het helemaal anders aan dan de andere merken. Hier geen gebogen toetsenbord en gesplitste toetsen, maar gewoon lichtjes schuin geplaatste toetsen op een klassiek, eenvoudig toetsenbord. Volgens Trust zou dit toetsenbord RSI voorkomen, maar wij merkten eerlijk gezegd niet zo veel verschil met een gewoon toetsenbord. Het feit dat je handen niet meer recht voor je toetsenbord liggen, maar een beetje gebogen, helpt wel wat, maar spectaculair is het verschil niet. Bij dit toetsenbord krijg je ook geen polssteun en dat vinden we toch wel het minimum bij een ergonomisch toetsenbord. De installatie – als je dat zo al mag noemen – verliep vlot, simpelweg omdat je het ding gewoon in je computer moet pluggen en klaar is Kees. Geen software te installeren en dat wil zeggen: ook geen handige tips om beter te computeren.

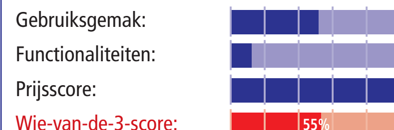
Dit toetsenbord bevat geen extra toetsen, maar wat we wel positief vonden is de aanduiding op de F en de J. Dit zijn de toetsen waarop je wijsvinger moet rusten als je blind typt. Bij de meeste toetsenborden wordt dit aangeduid door een streepje in reliëf, maar bij Trust krijg je er nog een uitholling in de vorm van je vinger bovenop. Jammer was dan weer de plaatsing van de Shift-toets, iets wat ons trouwens bij de meeste Trust-toetsenborden stoort. Die Shift-toets zit namelijk niet uiterst rechts, er zit nog een andere toets langs, en dat is behoorlijk vervelend telkens je een hoofdletter wil typen.

CONCLUSIE

We zijn niet ondersteboven van dit toetsenbord. Het typt vlotjes, maar écht ergonomisch vonden we het niet. Maar de prijs maakt veel goed natuurlijk…

WIE-VAN-DE-3-SCORE

Gebruiksgemak:
Functionaliteiten:
Prijsscore:
Wie-van-de-3-score:



PRODUCTINFO
Naam: Comfortline
Fabrikant: Trust,
[www.trust.com]
Prijs: € 12,95



Extreem ergonomisch



De ergonomische toetsenborden die we hierboven bespreken zijn eigenlijk een gematigde vorm. Ze vertonen nog veel gelijkenissen met een klassiek klavier. Ze zorgen wel voor een betere positie van polsen en ellebogen, maar als je al last hebt van RSI, zal je op zoek moeten naar een meer drastische oplossing. Er bestaan immers toetsenborden die – volgens de fabrikanten – veel beter zijn om mee te werken. Voorwaarde is vaak wel dat je blind moet kunnen typen én dat je er heel wat geld voor op tafel moet leggen. De SafeType bijvoorbeeld is een toetsenbord dat langs beide kanten verticaal staat, waardoor je in orthopedisch correcte positie zou kunnen werken. Om de functietoetsen te kunnen bedienen werden spiegeltjes voorzien. Dit pareltje kost je wel € 329… Er bestaan echter nog tientallen andere soorten toetsenborden, het één al vreemder en duurder dan het ander. Op [www.safecomputing.com] vind je alvast een overzichtje van enkele superergonomische toetsenborden.

ALGEMENE CONCLUSIE

Gelukkig, die kinesist kunnen we weer even uitstellen. Een ergonomisch toetsenbord is veel minder belastend voor de polsen en als je dan ook nog in een goede houding zit, dan wordt het werken aan de computer al heel wat aangenamer. Maar de gouden regel blijft: verander regelmatig van werkhouding! Helemaal weg waren onze klachten niet, maar we hebben dan ook al jaren verkeerd gezeten. Niettemin was het een verademing om te typen op een ergonomisch toetsenbord! Microsoft bood ons de beste prijs/kwaliteitverhouding, met een goed vormgegeven en gemakkelijk te gebruiken toetsenbord, waarbij je ook nog heel wat extra's krijgt. Hou je van knap design, draadloos werken én wil je er graag ook een ergonomische muis bij, dan is Logitech zeker aan te raden!

— An Bloemen —